

Bhavana

Posted by [chanyan](#) pada 2010/04/30

Oleh : Hananto

Banyak istilah-istilah asing yang diusahakan untuk diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

Usaha itu dilakukan guna memudahkan para pembaca mengerti saat membaca suatu tulisan maupun mendengar suatu pembicaraan. Namun, banyak pula istilah-istilah asing yang sulit, bahkan amat sulit dicari padanan yang telak ke dalam bahasa Indonesia.

Sehingga terpaksa diambil jalan tengah, yaitu 'meng-Indonesia-kan' istilah asing tersebut walau kadang-kadang menjadi agak aneh didengar. Istilah-istilah yang masih enak didengar karena sama atau hampir sama dengan aslinya misalnya 'sorry' yang dilafalkan sebagai sori, career yang dilafalkan sebagai karir, business yang dilafalkan sebagai bisnis, dan lain-lain. Rasanya tak begitu aneh. Tapi, ada pula istilah asing dilafalkan agak melenceng dari aslinya, misalnya chaos (kerusuhan) dilafalkan sebagai caos, bukan keies, pasca dilafalkan sebagai pasca, bukan paskah dan masih banyak contoh lainnya.

Entah bagaimana tanggapan si empunya bahasa mendengar bahasanya dipelencengkan begitu.

Tulisan ini penulis dahului dengan membicarakan tentang bahasa karena di lingkungan agama Buddha juga terdapat istilah-istilah asing yang diusahakan untuk diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

Usaha ini telah digalakkan oleh penulis Buddhis Jan Sanjivaputta. Suatu niat yang baik untuk memberi pengertian yang benar pada para pembaca. Tapi, niat baik itu belum mendapat respon yang sama dari penulis atau pembaca yang lainnya yang akhirnya akan tetap menjadi polemik. Seperti pada istilah Sati yang oleh Jan Sanjivaputta diterjemahkan sebagai 'penyadaran jeli' – masih ada yang menterjemahkan sebagai perhatian murni oleh Ir. Ariya Chandra, begitu pun Sampajanna yang diterjemahkan sebagai pengertian benar. Begitu pun istilah-istilah lain yang belum berhasil mencapai kesamaan dalam menterjemahkannya. Termasuk istilah 'meditasi' yang berasal dari kata 'Bhavana' yang di-Indonesia Inggris-kan. Penulis katakan di-Indonesia Inggris-kan karena istilah meditasi berasal dari istilah Inggris 'meditation' yang dalam kamus lengkap Inggris-Indonesia oleh Prof. Drs. S. Wojowasito, Drs. Tito Wasito W diterjemahkan sebagai renungan (yang juga diterjemahkan sebagai meditasi dan samadi, bukan samadhi dalam The Contemporary English-Indonesian Dictionary).

Terjemahan tersebut tetap kurang telak bagi kata Bhavana yang berarti pengembangan, mengembangkan sesuatu, membuat sesuatu menjadi berkembang maju. Dalam hal ini, sesuatu berarti batin. (Apakah penulis juga kurang telak dalam menterjemahkan ?)

Berhubung penulis bukanlah seorang ahli bahasa, maka dalam tulisan-tulisan selanjutnya, akan lebih banyak digunakan istilah aslinya sebagai istilah agama yang layak diketahui dan

digunakan oleh umat Buddha. Seperti umat agama lain menggunakan istilah agamanya. Bila ada istilah yang kurang dimengerti oleh pembaca, penulis akan berusaha menerangkannya. Penulis memilih hal ini karena tidak ingin membuat pembaca lebih bingung dengan banyaknya ketidaksamaan dalam menterjemahkan.

Seperti judul dalam tulisan ini, Bhavana, bukan Meditasi.

Dalam masyarakat umum, Bhavana dibagi menjadi dua macam, yaitu Sadharana Bhavana (Bhavana umum) dan Buddha Bhavana (Bhavana Buddhis). Sadharana Bhavana atau Bhavana umum bisa dilakukan oleh semua orang dari pemeluk agama apapun.

Hasil akhir dari Sadharana Bhavana ini ialah kebahagiaan batin karena mencapai ketenangan, tingkat awal, menengah maupun tingkat tinggi hingga mencapai jhana. Jadi Sadharana Bhavana ini, hanya mengacu pada Samatha Bhavana yang sifatnya masih labil dan goyah karena masih bersifat duniawi (lokiya).

Sedangkan Buddha Bhavana atau Bhavana Buddhis, selain Samatha Bhavana juga dilengkapi dengan Vipassana Bhavana, yaitu suatu teknik Bhavana untuk mengembangkan pandangan terang untuk mengerti atau menembus kesunyataan dari dunia ini, dari kehidupan ini melalui perenungan-perenungan dan penganalisaan.

Selain mendapatkan kebahagiaan dari ketenangan, juga mendapat kebahagiaan lebih tinggi dan luhur yang sifatnya kekal (lokuttara), tak tergoyahkan lagi. Kebahagiaan semacam inilah yang menjadi tujuan akhir dari ajaran Sang Tathagata. Sebagai dambaan bagi semua umat Buddha.

Jadi, perbedaan dari Sadharana Bhavana dan Buddha Bhavana terletak pada Vipassana Bhavana itu sendiri. Dalam ajaran agama apapun, selain Buddhasasana, tak terdapat Vipassana Bhavana yang ditemukan dan diajarkan oleh Sang Buddha.

Seperti yang Sang Buddha sendiri lakukan, sebelum melakukan Vipassana Bhavana, beliau melandasi batin-Nya dengan Samatha Bhavana terlebih dahulu. Karena, hanya dengan batin yang benar-benar tenang, seseorang bisa melaksanakan Vipassana Bhavana. Dan di dalam Samatha Bhavana pun batin telah diajak dan dilatih dalam perenungan, memegang dan melepas keterikatan. Hanya sifatnya masih terbatas.

Samatha Bhavana, ibarat membuat air menjadi jernih dengan membiarkan kotoran-kotoran mengendap ke dasar, hingga bisa dimanfaatkan dengan baik. Batin yang tenang dan jernih akan mampu melakukan perenungan dan penganalisaan dengan baik. Samatha Bhavana tak mungkin dipisahkan dengan Vipassana Bhavana. Pendapat yang mengatakan

Vipassana Bhavana bisa dilakukan tanpa landasan Samatha Bhavana (ketenangan batin) amat bertentangan dengan ajaran Sang Buddha dan juga bertentangan dengan hukum alam. Bisakah, air yang keruh digunakan untuk mencuci dan membersihkan sesuatu? Bisakah pikiran yang keruh dan kacau menghasilkan penganalisaan/perenungan dengan baik?

Dalam Samatha Bhavana, kebahagiaan mulai didapat bila seseorang telah berhasil melampaui tahap vitakka (usaha untuk menangkap objek) dan vicara (usaha perenungan untuk mengenal objek), yaitu mencapai piti (kegiuran) dan sukha (perasaan bahagia). Bersama vitakka, vicara, piti dan sukha, dengan Sati dan Sampajanna yang tetap teguh, seseorang akan mencapai ekaggata (pemusatan pikiran pada objek) yang ringan. Inilah yang dinamakan upacara samadhi. Ada pula yang menamakan samadhi tetangga (entah tetangga siapa), suatu istilah yang rancu.

Bila mampu tetap mempertahankan sati dan sampajanna dalam berkonsentrasi pada objek, maka seseorang akan mencapai ekaggata yang kuat – memasuki jhana pertama. Bila seseorang menggunakan objek napas, dalam jhana pertama ini, napas terasa amat halus. Objek luar misalnya suara masih terdengar sayup-sayup, namun sama sekali tak mampu mempengaruhi kekokohan batin pada objek napas.

Untuk mencapai jhana pertama, pelaku Bhavana, berlatih untuk melepas objek-objek luar dan membangun kondisi didalam batin yaitu : vitakka, vicara, piti dan sukha untuk bisa ‘menangkap’ objek dan mencapai ekaggata.

Namun, dalam tahap-tahap selanjutnya, pelaku Bhavana berlatih mulai ‘melepas’ kondisi yang tadinya harus dibangun.

Untuk mencapai jhana kedua, seseorang harus mampu ‘melepas’ vitakka dan vicara. Bila masih terikat pada unsur / pekerjaan vitakka dan vicara, seseorang tak kan mampu mencapai jhana kedua. Kondisi yang masih dominan pada jhana kedua adalah : piti, sukha dan ekaggata.

Untuk mencapai jhana ketiga, pelaku Bhavana harus mampu melepas unsur piti. Bila masih terikat pada piti (rasa kegiuran) dia tak akan bisa memasuki jhana ketiga. Kondisi pada jhana ketiga adalah sukha dan ekaggata.

Untuk mencapai jhana keempat, pelaku Bhavana harus mampu melepas sukha. Bila masih terikat pada sukha (rasa bahagia), maka ia tak mampu memasuki jhana keempat. Kondisi pada jhana keempat adalah ekaggata dan upekkha (keseimbangan batin). Batin terpusat pada satu titik dan penuh keseimbangan sehingga tak tergoyahkan oleh objek apapun.

Dalam melakukan anapanasati, bila napas sudah amat halus, atau bahkan tak terasa lagi, mungkin saja seseorang akan terkejut dan takut, lalu mencari-cari napas yang hilang tersebut. Sehingga membuat gagalnya pencapaian ketenangan (samadhi). Bahkan, pada jhana keempat, seseorang tak lagi merasakan adanya napas dan juga badan jasmani. Ia tak merasa berada dimana karena batin berada dalam batin, dan batin sifatnya universal. Bagaimana pula ia akan mampu mencapai samadhi tingkat tinggi bila masih meresahkan tentang pancakkhanda?

Jadi jelaslah, dalam Samatha Bhavana pun,
seseorang telah berlatih untuk melepas keterikatan dengan pengertian tentang anicca, dukkha dan
anatta.

[Samma Ditthi, edisi 1, Juni 2000, SAMADHI]